

# ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १६ अंक : ०३

मासिक

२०७२ आश्विन



**काठमाण्डौ** : सम्माननीय राष्ट्रपति रामवरण यादवलाई रक्षाबन्धन बाँधेपश्चात् ग्रुप फोटोमा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगीनी राज दिदी तथा अन्य ।



**हेटौडा** : माननीय सभासद अनन्त पौडेललाई रक्षा बन्धन बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी ।



**नारायणगढ** : माननीय जिल्ला न्यायाधीश शेखर अर्याललाई रक्षा बन्धन बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी ।



**नारायणगढ** : वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक रमेश खरेललाई रक्षा बन्धन बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी ।



**नारायणगढ** : श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी विनोद प्रकाश सिंह, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी तथा अन्य ।

## प्रेम

ब्रह्माकुमार किशनदत्त, आबुरोड

प्रेमको विषयलाई लिएर यहाँसम्म भनिदिएको छ— यो सारा संसार नै प्रेमको भोको छ । यो एउटा तथ्य हो । मनोविज्ञान भन्दछ— संसारको हर प्राणी यस अदृश्य ऊर्जाको डोरीसँग बाँधिएको छ । यसैले यसको विपरीत क्रिया हुँदा मानिस भयंकर पीडाको महसुस गर्दछ । प्रेम हामी सबैको अस्थित्वमा स्थायी रूपले रहेको छ । हाम्रो परोक्षमा प्रेमको भाव एउटा आधारभूत तथ्य हो । प्रेमले हामी सबैलाई जोडेको हुन्छ । प्रेमको अभावमा यो दुनियाँ छिन्न भिन्न हुन्छ । सारा संसार प्रेमको भोको यस अर्थमा छ— विश्व आज आध्यात्मिक मूल्यको दृष्टिले गरिब छ । कल्पना गरौं— यदि सबैमा प्रेम जस्तै आध्यात्मिक मूल्यको कमी भयो भने कस्तो स्थिति होला । एउटाले अर्कोलाई टाढा गर्न सक्दैन । जीवनको स्वाभाविकता र सहजताका लागि यो एउटा अनिवार्य मूल्य हो जसको छायामा अनेक जीवन मूल्यहरू विकसित र सुरक्षित हुने गर्दछन् ।

निःसन्देह यो समयको प्रभाव हो । विश्वमा आध्यात्मिक मूल्यको अनिकाल लागेको छ । अनिकाल को भावार्थ हो— आत्मा आफ्नो निजी गुणको अनुभवमा रहन चाहन्छ । तर त्यस अनुभवमा रहन अहिले कसैका लागि सम्भव छैन । वर्तमान समयमा हर आत्मा अपूर्ण छ । यसैले आध्यात्मिक मूल्यको रिक्तताको अनुभूति सबैभित्र छ । रिक्तताको अर्थ हो— ती दैवी गुणको आन्तरिक माग छ । स्वाभाविक हो— यदि कसैको अन्तर्भाव जगत्को ज्योति कमजोर भयो भने उसले अरूलाई कसरी प्रकाशित गर्न सक्छ । अरूलाई उसका मूल गुण अनुभूति कसरी गराउन सक्छ । यसलाई अर्को शब्दमा भन्न सकिन्छ— सबै आध्यात्मिक मूल्यका अभिलाषी मात्रै हुन् । कसैले पनि कसैलाई आन्तरिक गुणको अनुभूति गराउनमा समर्थ छैन । हुन त यी आध्यात्मिक मूल्यको स्थायी अनुभव हर आत्मा स्वयंले स्वयंमा गर्न सक्छ तर समयको विडम्बना, अब सबैको आत्म-चेतना (आत्मिक स्थिति) धेरै तल गिरिसकेको छ । आत्मा यी आध्यात्मिक मूल्यको अनुभूति गर्न समर्थ छैन । यसैले ऊ यसलाई बाहिरबाट प्राप्त गर्न चाहन्छ ।

आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने सबैको मौलिक अधिकार छ । प्यारको विषयमा मानिसले यहाँसम्म पनि भनिदिएका छन्— भगवान् पनि भावनाको भोको हुनुहुन्छ । विना भावना भगवान् पनि पाइदैन । यो त हामी सुन्दै आएका थियौं, पृष्ठ संख्या ७



**काठमाण्डौ** : सम्माननीय प्रधान मन्त्री सुशील कोइरालालाई रक्षाबन्धन बाँध्नुहुँदै राजयोगीनी राज दिदीज्यू ।



**नारायणगढ** : कृषि तथा वन विश्व विद्यालयका उपकुलपति डा. आइ.पी. ढकाललाई रक्षाबन्धन बाँध्नुहुँदै ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी ।



**सातदोबाटो** : पूर्व कमान्डर इन चिफ रुक्माङ्गद कटवाललाई रक्षाबन्धन बाँध्नुहुँदै ब्र.कु. कुमारी साथमा रक्षा सचिव ईश्वरी पौडेल तथा अन्य ।



**यज्ञपुरी, चितवन** : बी.पी. कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालका सहनिर्देशक देज गौतमलाई रक्षाबन्धन बाँध्नुहुँदै ब्र.कु. अम्बिका ।



**धरान** : बी.पी. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका रेक्टर डा. विक्रम श्रेष्ठलाई रक्षाबन्धन बाँध्नुहुँदै ब्र.कु. नानी मैया ।

नाम, मान, शान र साधनको संकल्पमा पनि त्याग गर्नु नै महान् त्याग हो ।

शिवबाबा





## शिव भगवानुवाच

सदा आफ्नो यस स्वरूपलाई सामुन्ने राख्- म खुशीको खजानाले भरपूर भण्डार हुँ । जति पनि अनगिन्ती, अविनाशी खजाना मिलेका छन् ती खजानाहरूलाई स्मृतिमा ल्याऊ । खजानालाई स्मृतिमा ल्याउनाले खुशी हुन्छ र जहाँ खुशी हुन्छ त्यहाँ सदाकालको लागि दुःख दूर हुन्छ । खजानाको स्मृतिले आत्मा समर्थ बन्छ, व्यर्थ समाप्त हुन्छ । भरपूर आत्मा कहिल्यै पनि हलचलमा आउँदैन, ऊ स्वयं पनि खुशी रहन्छ र अरुलाई पनि खुशीको खबर सुनाउँछ ।



## सम्पादकीय



### साधना, कामना र भावना- त्रिकोणात्मक सम्बन्ध

शुभभावनाले कसैलाई परिवर्तन नै गराइहाल्न त नसक्ला तर शुभचिन्तकलाई भने आफ्नै शुभसंकल्प कवचको रूप धारण गर्दछ । बुद्धिमता पनि यही हो किनकि अरुलाई परिवर्तन गराउन खोज्नु फगत घृष्टता हो । परिवर्तन कसैले गराएर हुने विषय नै होइन । यो हुने प्रक्रिया हो । आफैँ हुनुमा सहजता र समझदारीले सहकार्य गर्दछ, परिणाम चाहने र हुने दुवैलाई अति स्वाभाविक कर्मका रूपमा देखापर्दछ । अवश्य पनि शुभसंकल्पले धर्ती तयार गर्न सहयोग गर्छ, बीजारोपण स्वयम् पात्रले गर्नुपर्छ । बीज अनुकूल वृक्ष र फलको आकार निश्चित हुने गर्दछ । कर्म त संकल्परूपी बीजको प्रतिरूप हो दृश्य । बीज अदृश्य हुने भएकाले यसका बारेमा औसत मानिस कल्पनासमेत गर्न चाहँदैनन् ।

शुभभावना एकाध क्षण दिने कर्म होइन । यो निरन्तर हुनुपर्ने प्रक्रिया हो । निरन्तर भएपछि एकाध क्षण भन्ने कुरा नै रहँदैन । शुभभावना सापेक्ष कुरा हो । यथार्थमा शुभभावना भन्ने कुरा, एकाध श्रद्धा, प्रेम, विश्वास, सहयोग र निरस्वार्थ भावमा मात्र पूर्णरूपले हुकिर्न अवसर पाउँछ । स्वतस्फूर्त हुने कर्म हो शुभभावना जसका लागि कुनै हदका दायराहरू बाधक हुने पाउँदैनन् । भौगोलिक दुरी भएता पनि निरन्तर सामीप्यको महसूस भइ नै रहन्छ । मन बोल्ल, आँखा रसाउँछ अनि हृदय प्रफुल्ल हुन थाल्दछ । आवाजमा नआइकन पनि मनले सबैकुरा बोलिसकेको हुन्छ । एकअर्काको सुख र दुःखमा पूर्णतया सहयात्री बन्न पाउँदा आनन्दको प्रत्याभुति हुनेगर्दछ । प्रसङ्ग मिलेर सम्वाद हुन थाल्यो भने कुन विषयमा कुरा गर्ने भन्ने नै हुँदैन । धाराप्रवाह एक अर्काको भावलाई बुझ्दै प्रसङ्ग माथि प्रसङ्ग थपिन थाल्दछ, अनायास सम्वादले शक्तिको आकार ग्रहण गर्दछ । अनि क्रमशः कुनै कुरा नै छिप्न पाउँदैन ।

कामना भावनाको ठीक उल्टो स्वरूप हो । यो क्षणिक अनि स्वार्थपूर्ण हुने गर्दछ । यो दैहिकतासँग पनि सम्बन्धित छ । समीपमा भएर पनि टाढा अनि अत्यास लाग्दो सम्बन्ध हो यो । अरुसँग लिनुमा यसले प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ । व्यक्तिगत रूपमा पाउँदासम्म मात्र सीमित हुने कुरा हो कामना । औपचारिकता बोल्दछ कामनामा, हृदयमा भने शुन्यताको बास हुन्छ ।

काम अर्थात् बासना । नितान्त भौतिक र दैहिक । पाउँदासम्म सबैकुरा ठीक, बहुरूपी मायावी चाल । समयको प्रभाव सगँ-सगँ कामना हावी हुँदै जान थालेको छ । रूप साधनाको भए पनि कामनाको मार्ग हुँदै अगाडि बढ्नेहरूको संख्या बढेको प्रतीत हुन थालेको छ । भाव गुणभन्दा स्वरूपमा बदलिपछि कामनाले आफ्नो रूप देखाउन थाल्दछ तर साधक आदती भइसकेको हुन्छ यसको बहुजाललाई महसूस गर्न समेत सक्दैन । अनि पछारिन्छ । मैले के गर्नुपर्छ, कर्तव्य के हो भन्नुभन्दा पनि मेरा लागि के गरिदिए हुन्थ्यो भन्ने मात्र कुरा हावी हुन थाल्दछ । संस्थागत उन्नतिमा भन्दा पनि व्यक्तिगत सङ्ग्रहमा लिप्त हुन थाल्दछ ।

अतः अरुलाई परिवर्तन गराउने कुचक्रबाट अब हामी फर्कौं । हामी हाम्रै सूक्ष्म कमजोरीबाट उठ्न कोशिश गर्दछौं । मानिसमात्र यस्तो प्राणी हो जसले सबैकुरा देख्दछ, मात्र

## समय

टिकटिक गर्दै कलकल गर्दै  
पलपलमा सदैछ समय ।  
दिन महिना र वर्ष गरी  
परिभाषित छ हर घडी समय ।  
ठीक र बेठीक जे जस्तो भएपनि  
जिन्दगीको सुई घुमाउँदैछ समय ।  
कर्म अकर्म अनि विकर्मको  
प्रतिबिम्ब रहेछ समय ।  
केही पाउँदै केही गुमाउँदै,  
भेटाउने र छुटाउने खेल खेलाउँदैछ समय  
जीवनरूपी नाउलाई खियाउँदै छ समय ।  
हिजोलाई छोडेर भोलिको खातिर  
वर्तमानसँग दौडिरहेछ समय ।  
जीवन भाग्यरूपी नाटकको  
रहस्याधार हो रहेछ समय ।  
अन्तिम समयको इसारा गर्दैछ समय  
हिजोलाई छोडेर भोलिको खातिर ।  
वर्तमानको साथमा छ समय  
वर्तमानको साथमा छ समय ।

ब्रह्माकुमारी सरु, नारायणगढ

आफ्नो कमजोरी देख्न सकेको हुँदैन । जीतामा लेखिएको छ- यदि हामीलाई कुनै कुरा राम्रो लागेको छ भने राम्रो त्यो कुरा होइन बरु राम्रो त हामी हौं किनकि उसभित्र राम्रो देख्ने नजर त हामीसित छ नि ।

भित्रको प्रतिविम्ब बाहिर हुन्छ । शब्दमा जे जस्तो भएपनि मनमा शुभ नै छ नि भन्दै राम्रो बन्ने खेल खेल्छौं हामी । शब्द त घेरै पछिको कुरा हो, प्रारम्भ त भाव नै हो । भाव शुद्ध हुनासाथ हामी कसैको कमजोरी देख्न छाड्छौं । अरुभित्रको कमजोरी पनि मेरो हो भन्ने तहसम्म पुगेर पनि सबैकुरा समाहित गरिन्छ ।

जो जस्तो छ उही रूपमा स्वीकार गर्न सक्नु, सबै आत्मा स्वयम्मा स्वतन्त्र छन् भन्ने जान्नु, भाग्य र प्रारम्भ पूर्व निश्चित छ भनेर विश्वास गर्नु आदि महान् सत्य ज्ञानले मात्र शुभभावनालाई निरन्तर जीवनमा धारणा गर्न सकिन्छ । निरन्तर आत्मिक भावको गहन अभ्यासविना यो सम्पूर्ण कुरा जानकारीसम्म हुनसक्छ, धारण हुनै सक्दैन ।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल







## पारदर्शी विज्ञान (Science of Transparency)

ब्रह्माकुमार रातसिंह ऐर, काठमाण्डौ

सत्य तथ्यलाई जस्ताको तस्तै स्पष्ट रूपमा जनमानसमा प्रस्तुत गर्नु नै ज्ञान र विज्ञानको धर्म हो । मानिस विषय वस्तुसँग सुसूचित भई त्यसको पूरा लाभ र आनन्द लिन सकून् ज्ञान विज्ञानको यो उद्देश्य एवं लक्ष्य हो । यही लक्ष्य प्राप्तिका लागि ज्ञान विज्ञान प्रभाग अनवरत रूपमा सतत् प्रयास गरिरहेको छ । तथापि मानव जगत्ले अपेक्षित लक्ष्य भने प्राप्त गर्न सकेको छैन । यसमा केही तात्त्विक त्रुटी वा समाञ्जस्यपूर्ण सहकार्यको अभाव भएको महसुस हुन्छ । आपसी ताल-मेलको अभावका कारण नै प्रशस्त समय, शक्ति, बुद्धि र जन शक्ति व्ययका बावजुद पनि परिणाम सुखदभन्दा पनि दुखद रूप लिदै गइरहेको देखिन्छ । यस कुरालाई मानिसले व्यक्तिगत, पारिवारिक, राष्ट्रिय वा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा भोग्नु परिरहेका विविध जटिल समस्या र परिस्थितिहरूले पुष्ट्याई दिइरहेको छ । त्यसैले साधनहरूको प्रचुरता मात्रै होइन साधना र चिन्तनको अपरिहार्यतालाई पनि सँगसँगै आत्मसात गर्नु जरुरी छ ।

कुनै पनि कुरा स्पष्ट नभएसम्म मानिसका मनमा प्रश्न प्रतिप्रश्नको शृंखला बनिरहन्छ । उसमा जिज्ञासा र जानकारीको लालसा बनिरहन्छ । कतिपय अवस्थामा शंका-उपशंकाको मनस्थिति समेत पैदा हुन्छ । कुनै कुरामा तुरुन्तै विश्वास भई हाल्दै बरु अन्तरमनको द्वन्द्वात्मक धारा प्रवाहित भइरहन्छ । जहाँ मनमा नै द्वन्द्वात्मक स्थिति छ त्यहाँ स्थिरता र धैर्यता हुने सवालै हुँदैन । अस्थिर, अधैर्य र चञ्चल मनस्थितिमा कुनै कुरा स्पष्ट ठम्याउन सकिँदैन । जसरी मैलो धमिलो र हल्लिरहेको पानीमा आफ्नो मुहार वा छाया देख्न सकिँदैन ठीक त्यस्तै खैलाबैला भएको तथा अनेक दुषित, व्यर्थ र नकारात्मक विचारहरूको मैलोपनमा यथार्थ कुराको बोध हुन सक्दैन । यसका लागि एकाग्रता, शुद्ध र शक्तिशाली विचारको आवश्यकता पर्दछ अनिमात्रै बुद्धिरूपी नेत्रले कुनै पनि कुरालाई सही ढंगले दृश्यावलोकन (visualize) गर्न सक्दछ र सही निर्णय लिन सक्दछ । मानिसका तमाम प्रश्नहरू समाप्त हुँदै जान्छन् तथा तिनीहरूको समाधान र उपयुक्त उत्तर प्राप्त हुन्छ । मानवमा आत्म विश्वासको वृद्धि हुन्छ र जुनसुकै कार्यलाई पनि सुफुल्लसँगै गर्न सक्दछ । उसको अन्तस्करण मन (intuitional mind) बढी सक्रिय हुन्छ । जसमा एक प्रकारको दिव्य शक्ति हुने गर्दछ । तार्किक मन (Logical Mind) वा विवेकशील (Rational Mind) को प्रयासबाट सुलझ्याउन नसकिएको अति जटिल कुरा समेत यस मनको सहाराले सहजै समाधान गर्न सकिन्छ तर यसका लागि सङ्कल्पको गति कम गर्दै श्रेष्ठ विचारहरू निरन्तर प्रवाहित गरिरहनु पर्दछ ।

पारदर्शीको कुरा सबैलाई मन पर्ने हुन्छ । प्रत्येक क्षेत्रमा पारदर्शी भएमा मानिसको चित्त बुझ्ने तथा त्यसबाट अझ बढी कार्य गर्न उत्सुकता बढ्ने गर्दछ । कुनै पनि संगठन, सरकारी निकाय वा अन्य संघ-संस्थानमा हुने गरेका कार्यहरूको यथार्थ विवरण पारदर्शी हुन गएमा त्यहाँ कार्यरत सदस्यहरूमा आपसी स्नेह, सद्भाव बढ्ने र सहयोगका हातहरू अझ बढी सक्रिय हुने सकारात्मक वातावरण बन्न सक्दछ । आजकल पारदर्शिता हुनुपर्ने पक्षमा प्रशस्त चर्चा, परिचर्चा र बहस हुने गर्दछन् । यसबाट मानिसको पारदर्शिताप्रतिको चासो औधि नै भएको प्रष्ट हुन्छ । वास्तवमा पारदर्शिता भनेको आपसी सञ्चार पनि हो । संगठनभित्र सञ्चार अवरोध (communication gap) ले स्नेह र सौहार्दमय वातावरणको सिर्जना हुन सक्दैन । संगठनभित्र काम गर्नु, खट्नु, लगनशील भएर लागि पर्नु राम्रो पक्ष हो । तर कुनै पनि संगठनको उद्देश्य (Mission) प्राप्तिका लागि संगठनात्मक सौहार्दमय सम्बन्धको आवश्यकता जरुरी हुन्छ । संगठनमा नै शक्ति हुन्छ । आपसी मेलमिलाप एक अर्काप्रति स्नेह, सम्मान र विश्वासजस्ता आचरण र धारणाबाट कम मेहनत, थोरै शक्ति र समयको खर्चबाट उपलब्धी चाहेभन्दा बढी हुन्छ । यो एउटा अनौठो

(wonderful) गुप्तशक्ति हो । जसले अचम्म तरिकाले काम गरिरहेको हुन्छ । यसका लागि एक अर्काप्रति सच्चा रहनु र सच्चा व्यवहार गर्नु पर्दछ । आफ्ना तर्फबाट निरन्तर शुभेच्छुक बनेर शुभभावना, शुभकामनाका प्रकम्पनहरूको योगदान दिइरहनु पर्दछ । यसमा सानो चित्त होइन उदार दिल राख्नु पर्दछ ।

पारदर्शी भन्नाले प्रत्येक पदार्थ, वस्तु र व्यक्तिको मौलिक गुण, धर्म र स्वभावलाई प्रदर्शन गर्ने वा शुद्ध र सत्यको अनुभव बोध हुने तथ्यलाई बुझ्नु पर्दछ । पारदर्शी अवस्था वास्तवमा प्रदूषण र विकृतिबाट मुक्त अवस्थालाई सम्भन्नु पर्दछ । प्रकृतिका तत्त्वहरू पनि जब शुद्ध स्वच्छ र आफ्नो मौलिक अवस्थामा रहन्छन् तिनीहरू अत्यन्तै सुखकारी र सुसंयोजित (Well Ordered) अवस्थामा परिचालन हुन्छन् । तिनीहरूबाट वास्तविक सुख र आनन्द लिन सकिन्छ तथा तिनीहरूको प्रयोगमा वास्तविक सन्तुष्टी र तृप्तिको अनुभव गर्न सकिन्छ । त्यस्तै मानव चेतना अर्थात् आत्मशक्ति जब आफ्नो मौलिक अवस्थामा रहन्छ त्यो पूर्ण रूपमा पारदर्शी हुन्छ । चेतन सत्ताका मौलिक गुण र मूल्यहरूको ससुगन्ध अनुभव गर्न सकिन्छ ।



## अध्यात्म-विज्ञान

चेतनाको आन्तरिक स्थितिमा भएको एकात्मकता (Integration) शुद्धता (Purity) गुणवत्ता (Quality) नै उसको बाह्य क्रियाकलाप, वचन र कर्ममा प्रकट हुने गर्दछ । पारदर्शीता अर्थात् जो भित्र छ त्यही बाहिर

जस्ताको तस्तै देखिनु वा महसुस गर्नु । चेतन सत्ता आफ्नो मौलिक अवस्थामा रहँदा उसभित्रका शाश्वत मूल्यहरू ज्ञान, शान्ति, प्रेम, खुशी, पवित्रता, शक्ति र आनन्द जीवनमा सदावहार रूपमा देखा पर्दछन् । त्यस अवस्थामा मानिसमा कुनै पनि छल, कपट, बनावट, मिलावट, झुटो, जाल झेलको रति पनि देख्नमा आउँदैन । उसका हर सोच, भावना, बोल र कर्म पारदर्शी रहन्छन् । मनसा, वाचा, कर्मणाबीच पूर्ण तारतम्य (Harmony) हुन्छ । यस्तो स्थितिमा भौतिक र आध्यात्मिक तथा व्यवहारिक सन्तुलन बनिरहन्छ । कसैले कसैलाई शंका गर्ने अविश्वास गर्ने अवस्था रहँदैन, किनकि कसैको मनमा कसैलाई दुःख दिने वा अप्ठ्यारोमा पार्ने भन्ने सोच नै हुँदैन बरु एक अर्काप्रति अगाध स्नेह, सम्मान र सहयोगको भावना रहने गर्दछ । यस्तो अवस्था नै पारदर्शीपनको पराकाष्ठा हो र पारदर्शी विज्ञानको उलब्धी हो ।

पारदर्शीता भन्नाले अनेक प्रकारका गलत मान्यताभन्दा (Belief System) माथि उठेर सत्य तथ्य स्थितिमा स्थित हुनु हो । जब मानिस अज्ञानको अन्धकारमा हुन्छ उसले आफूलाई झुटो आवरणले ढाकिदिन्छ । देह अहंकारको मोटो कम्बलले उसको सत्य चम्किलो स्वरूपलाई उजागर हुन दिँदैन तथा प्रकाशमय सत्य स्वरूपको प्रदर्शन हुन सक्दैन । किनकि देहभानमा आउँदा अनेक प्रकारका बोझ र बन्धनका घेराहरू पैदा हुन्छन् जसबाट आन्तरिक सत्यता ओझेलमा पर्न जान्छ । देहभान वास्तवमा कालो बादल समान मान्न सकिन्छ जसले आत्माको तेज र रहानियतको सुगन्धलाई सुभाषित हुन दिँदैन । वर्तमान युगमा मानिस भौतिक कारोबारको हिसाब-किताब पारदर्शी हुनु पर्ने, खर्चको यथार्थ विवरण सार्वजनिक रूपमा पेश गरिनु पर्ने, कुनै पनि प्रकारको लोभ, लालच नराखी सही विवरण सभामा पारदर्शी रूपमा पेश गर्नु पर्ने आदि-आदि कुराहरूमा निकै सजग भएको देखिन्छ । तर मानिस आफ्ना श्रेष्ठ विचार कल्याणकारी भावना, शुद्ध परोपकारी वृत्ति तथा सुन्दर समर्थ परमात्म स्मृतिका साथै सबैसँग सुमधुर व्यवहार र सम्बन्धमा आउनुपर्ने गहनतम पारदर्शी कुरामा खासै गम्भीर देखिँदैन । अतः समयले मानिस भित्रैबाट चित्त र वृत्तिबाट पारदर्शी हुनुपर्ने आवश्यकता महसुस गरिएको छ । त्यो पनि बाध्यता, कर काप र इज्जत भनेर होइन भित्रैदेखि स्वाभाविक र स्वतःस्फूर्त रूपमा प्रत्यक्ष हुनु पर्दछ ।

पृष्ठ संख्या ६





## बेसार (Turmeric)



बेसारको सेवन स्त्री, पुरुष, बच्चा, बूढा सबैले गर्न सक्छन् । यसबाट हानि हुने सम्भावना हुँदैन । यसले कफ, वात, पित्त तीनै प्रकारको विकृतिहरूलाई सुधारिदिन्छ । यसले कफ बन्नबाट रोक्छ र कफबाट उत्पन्न भएको कष्टलाई हटाइदिन्छ । बेसारको स्थानीय उपयोग लेपद्वारा गरिन्छ । लेप चोट, डण्डीफोर, विषालु कीराहरूले टोकेको ठाउँमा लगाइन्छ । यसबाट दुखाइ कम हुन्छ । बेसारले शारीरिक ऊर्जा बढाउँछ । वायुबाट छुटकारा दिलाउँछ । पाचन क्रियालाई बलियो बनाउँछ । कोलेस्टेरोललाई घटाउँछ । यसको एउटा मुख्य घटक यसमा भएको कर्क्युमिनले अपच भएर ग्रस्त भएका रोगीहरूलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

बेसारले टाउको दुखाइ, मांसपेसी दुखाइ, जोर्नी दुखाइमा आराम दिन्छ । यसले अल्जिमेर्स डिजिजको (Alzheimer Disease) रोगीलाई पनि मदत पुऱ्याउँछ । बेसारमा पाइने कर्क्युमिनबाट त क्यान्सरको औषधी पनि बन्न थालेको छ । यसले शरीरमा रक्त संचार बढाउँछ । शरीरमा दुखाइ, खाँसी, ठण्डी, सुनिएको आदि छ भने दूधमा बेसार मिसाएर पिउन सकिने हुन्छ । यो एन्टिबायोटिक, एन्टिएलर्जिक पनि हो । बेसारले पाचनक्रियालाई ठीक राख्छ तथा शरीरलाई संक्रमणसँग लडने शक्ति दिन्छ । बेसारमा एउटा विशेष प्रकारको उडनशील तेल हुन्छ, त्यो तेलमा कर्क्युमिन हुन्छ जसले रगतमा एकत्रित भएको कोलेस्टेरोललाई पगाल्न सक्छ । यसका अतिरिक्त बेसारमा विटामिन ए, प्रोटीन ६.३%, कार्बोहाइड्रेट ६९.४% र खनिज तत्त्व ३.५% मात्रामा हुन्छ । यसमा अनेक रसायनहरू हुन्छन् ।

बेसारमा जीवाणुलाई नष्ट गर्ने अद्भुत शक्ति हुन्छ । बेसारले रगतलाई शुद्ध बनाउँछ । यो टर्रो तितो हुने भएकाले रसयुक्त, रूक्ष, कफ र पित्त नाशक, छाला र रक्त विकार नाश गर्छ । बेसारको सेवनले शोथ, रक्ताल्पतामा धेरै लाभ हुन्छ ।

**व्यान्सर-** १) बेसारमा क्यान्सरसँग लड्ने अद्भुत क्षमता पाइन्छ । कर्क्युमिनले स्तन क्यान्सरको घाउ पैदा गर्ने कोशिकालाई फोका भएर फैलिनबाट रोक्दछ । यसले क्यान्सर पैदा गर्ने ट्युमरलाई नै रोकिदिन्छ ।

२) बेसारमा कर्क्युमिन नामक एउटा औषधीय गुण भएको सक्रिय तत्त्व हुन्छ । शोधकर्ताहरूले कर्क्युमिनको लाभको वैज्ञानिक व्याख्या गर्दै भनेका छन्- यसमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले अनेक बिमारीहरूबाट बचाउन सक्छ । 'यु.एस. नेशनल हेल्थ' ले अग्न्यासय क्यान्सर, मल्टिपल माइक्लोमा, अल्जिमेर्स तथा कोलोरेक्टल क्यान्सरबाट पीडित रोगीमा कर्क्युमिनको प्रभाव जान्नका लागि चार चिकित्सकीय परीक्षण गरे, जसमा यो निष्कर्ष निस्कियो-

जसको भोजनमा बेसार बढी मात्रामा हुन्छ उसलाई स्तन क्यान्सर, फोक्सो र आन्द्राको क्यान्सर हुने खतरा कम हुन्छ । प्रोस्टेट क्यान्सरमा बेसार र काउलीको सब्जी खानु पर्छ ।

**चर्म क्यान्सर-** हाम्रो पूर्वीय भोजनमा प्रयोग हुने बेसार एवं अन्य मसला चर्म क्यान्सरलाई हटाउनमा सहायक सिद्ध हुन सक्छन् । प्रयोगशालामा बेसार एवं यस्ता मसलाको प्रयोगबाट चर्म क्यान्सरका लागि जिम्मेवार मेलानोमा ट्युमर कोशिकालाई नष्ट गर्न सफलता प्राप्त गरेको छ ।

बेसारको प्रयोगले ट्युमरको कोशिकाको विकाशलाई रोक्न सकिन्छ । मेलानोमा ट्युमरको तीन प्रकारमा बेसारको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट ट्युमरको कोशिकालाई बढाउने मलिक्युल 'एनएफ-काफा बी' लाई त बेसारले पूरै रोकिदिन्छ । प्रारम्भिक शोधमा स्तन एवं आमाशयको क्यान्सरमा बेसारलाई धेरै उपयोगी बताइएको छ । रेडिएसन थेरेपीमा बेसारको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

छालाको क्यान्सरसँग लड्नका लागि विटामिन "सी"ले एउटा एन्टिअक्सिडेन्टजस्तै काम गर्दछ । बेसारमा पाइने कर्क्युमिन तत्त्वले त्वचाको क्यान्सर कोशिकाहरूका लागि अवरोधको काम गर्दछ । 'अपाप्टोसिस' यस्तो क्रिया हो जसमा क्यान्सर कोशिकाहरू आफै नष्ट हुन्छन् । बेसारको कर्क्युमिनले अपाप्टोसिसमा सहायता गर्दछ । यस शीर्षकमा बताए अनुसार त्वचा क्यान्सरमा बेसारलाई बाह्य तथा आन्तरिक सेवन गर्न सकिन्छ ।

**ब्रेस्ट क्यान्सर-** ह्युस्टन शोधकर्ताहरूले पत्ता लगाए- बेसार ब्रेस्ट क्यान्सरलाई बढ्नबाट रोक्नमा प्रसस्त असरकारक हुन्छ । बेसारमा भएको कर्क्युमिनले ब्रेस्ट क्यान्सरको फोक्सोमा मेटास्टैसिसलाई रोकिदिन्छ । कर्क्युमिन त्यो तत्त्व हो जसले बेसारलाई पहुँलो बनाएको हुन्छ । यसले ब्रेस्ट कैंसर बढ्नबाट रोकिदिन्छ जसको अहिले धेरै मुस्किलले उपचार सम्भव छ ।

बेसारले पेटको क्यान्सरबाट बचाउन सक्छ । बेसारमा यस्तो तत्त्व हुन्छ जसले साइक्लो अक्सिजिनेस-२ एंजाइम बन्नबाट रोकिदिन्छ । यो एंजाइम सबै प्रकारको क्यान्सर उब्जाउनमा जिम्मेवार हुन्छ । बेसारबाट धेरै लाभ प्राप्त गर्न बेसार सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

**अस्टियोपोरोसिस-** बेसारले हड्डी मजबुत बनाउँछ, जसद्वारा हड्डी कमजोर हुने सम्भावनालाई हटाइदिन्छ । यसका लागि बेसार आधा चम्ची, आधा गिलास दुधमा राखेर उमाल्ने र केही चिसो भएपछि पिउने । यसले अनेक प्रकारको कष्टलाई दूर गर्दछ । महिलाहरूले यो दूध नित्य बेलुका पिउनु राम्रो हुन्छ ।

**आँसामा निस्किएको आना (Stye)-** थोरै बेसार र एउटा ल्वांग, पानी राखेर, पिसेर तताएर नित्य लगाऔं । रसायनका कारण बेसारमा एलर्जी प्रतिरोधक, रोगनाशक र पिट्युटरी, एड्रीनललाई प्रभावित गर्ने क्षमता हुन्छ । एलर्जी हुनेबित्तिकै एक चम्ची बेसारको धुलो पानीसँग खानुहोस् । आवश्यक पन्यो भने तीन पटकसम्म लिन सकिन्छ ।

**रक्तवर्धक-** नित्य दुई पटक आधा चम्ची बेसार तातो दूधसँग खाइयो भने रगत बढ्छ । रगतको कमी हट्दछ ।

**मधुमेह-** बेसारले रगतमा बढ्ने ग्लुकोजलाई कम गरिदिन्छ । १) काँचो ताजा बेसारको सब्जी वा चटनी नित्य खाऔं वा आधा चम्ची रस पिऔं ।

२) यदि पटक पटक धेरै मात्रामा पिसाब आउँछ भने, प्यास लाग्छ भने एक चम्ची बेसारको धुलो पानीसँग लिएर लाभ हुन्छ । लामो समयसम्म लिऔं । स्वादका लागि नून मिसाउन सकिन्छ ।

३) पिँधेको बेसार र मेथी १-१ चम्ची एक मुठी भुटेको चनामा राखेर नित्य खानाले मधुमेहमा लाभ हुन्छ ।

सामार : मसलाऔं द्वारा चिकित्सा



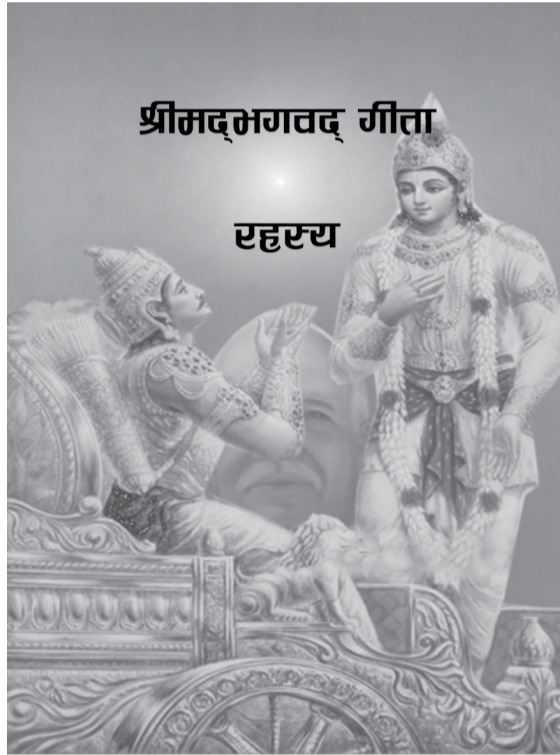
## सच्चा गीता- ४

गीतामा २:१२ देखि ३०सम्म आत्मालाई परिचय पहिचान सम्पूर्ण विवरण दिएको भएता पनि जसरी विश्वका हरेक मानवले आजसम्म पनि पूर्वबाट सूर्य बिहान उदाउँछ र बेलुका (साँझ) पश्चिममा अस्ताउँछ भनी मान्दै आयौं जबकि यो सत्य होइन, सूर्य तटस्थ रहने र पृथ्वीले सूर्यलाई परिक्रमा गर्ने क्रममा सूर्य उदाएको र अस्ताएको देखिने मात्र हो । सूर्य नै घुम्ने चाहिँ होइन । यो ध्रुव सत्य हो तर पनि यो सत्यलाई जान्दा जान्दै पनि मौसम पूर्व अनुमान भनी बिहान यति बजे सूर्य उदाउँछ र यति बजे अस्ताउँछ भनी समाचारमा र हरेकको बोलीचालीमा भन्न छुटेको छैन । यसरी नै यो नश्वर, असत्, नाशवान् पञ्चतत्त्वले बनेको यो शरीर गर्भमा रहेदेखि नै नष्ट हुँदै जाने वा क्षण प्रतिक्षण नष्ट हुँदै जानेलाई नै आफू मान्दै आयौं । तर सत्य शाश्वत, नित्य अविनाशी (गीता २:१८) “अन्तवन्त इमे देहा नित्यस्योक्ताः शरीरिणः अनाशिनः.....” । आत्मा (देही शरीरी) लाई आफू हुँ भनी जानेनन् र मानेनन् । परापूर्वकालदेखि नै शरीर आफू मान्दै आएका कारण भगवान् र परमात्मालाई पनि शरीर सहितको मानियो । अकाया, अशरीरी, अभोक्ता, निर्विकारी, निरहंकारीको सम्बोधन शब्दमा मात्र सीमित रह्यो । अजन्मा अभोक्ता परमात्मालाई जान्ने, मान्ने र चिन्ने कोही रहेन । यसैले भगवान् पनि कहिले विष्णुलाई, कहिले ब्रह्मालाई, कहिले रामलाई, यसरी नै कृष्ण, हनुमान जो कोही पनि देहधारी नै भगवान्, परमेश्वर मानिए । कि त अजन्मा, अकाया भनी सम्बोधन नै नगर्ने, गर्ने हो भने शरीरधारी कसरी ? यही अज्ञानमा रहेर नै आजसम्म उपलब्ध (गीता) श्रीमद्भगवद्गीता देहकै अर्थले सजिएका कारण प्रायः सबै गीता देह असत् भए भैं सच्चा गीता कुनै पाइएन ।

जतिसुकै आत्माबारे चर्चा वा व्याख्या गरिए पनि आत्मा देही वा स्वमा रहने समर्थ न गीताका अनुवादक बने न टीकाकारहरू नै । यसरी नै न त श्री कृष्णको मुखबाट प्रत्यक्ष वचन सुन्ने अर्जुन न श्री कृष्ण सुनाउने नै आत्मा स्वरूपमा टिकेका थिए । हरेक मानव (गीता) १:२८ देखि ३१ श्लोकका अर्जुन र कुरुक्षेत्ररूपी यो संसारमा नै आफूलाई शरीर मानी कर्म र व्यवहारमा जीवन उत्सर्ग गर्न पुग्दछन् । त्यसरी नै आफूलाई देह नै मानी भगवान् परमात्मा पनि, मोरमुकुटधारी, वृन्दावन विहारी, श्याम सुन्दर देवकी नन्दन, श्रीकृष्णलाई देखे र बुझे । अशरीरी अजन्मा, निर्विकारी, निरहंकारी परमात्मा शिवलाई देखे चक्षु, दिव्यदृष्टि बाहक न कोही बने न बनाउन नै सके ।

परमपिता परमात्मा शिवबाट प्राप्त ज्ञान चक्षु वा दिव्य चक्षुले मात्र परमात्माको दिव्य स्वरूप, दिव्य कर्म र दिव्यधामलाई बुझ्न र बुझाउन सम्भव हुन्छ । यही दिव्य चक्षुको प्रयोगले गीताको १:३१ देखिको अनुवाद- स्वजनको वा अरु कसैको जीवघात गर्नुमा त लाभ छैन नै लक्षण र कर्म पनि विपरीत बन्न पुग्दछ (१:३१) । राज्य,

सुख भोग र विजयको इच्छा सहित जीवन जिउनु कुनै लाभरहित बन्दछ (१:३२) । स्वजनको कल्याण अर्थको कर्म उचित, स्वजन नै नरहने गरी कर्म किन (१:३३) । यी तीनै श्लोकले स्वजनको भाव स्व-आत्मा, जन-जनले आत्मिक सम्बन्धितलाई देखाउँदछ- दैहिक दृष्टिमा भने शरीरको नाता सम्बन्धीहरू भन्ने बुझिन्छ । यसैलाई स्पष्ट गर्दै अर्को श्लोकले- स्वजनहरूको घातबाट प्राप्ति हुने हरेक वस्तु, वैभव सबै त्याज्य (१:३४, ३५) । कुनै पनि प्राणीको हत्या वा हिंसा शास्त्र सम्मत नभएको, “न हिंस्यात्सवा भूतानि” । हिंसा नगर्नु परम धर्म “अहिंसा परमोधर्म” हो । अतः यस भनाइको समर्थनमा गीता



१:३६ ले स्वजन र सम्बन्धीहरूको घातबाट प्रसन्नता त हुँनै सक्दैन, आततायीहरूको घात पनि पाप बन्दछ । कसैको मृत्युको कारण बन्नु अयोग्य ठहरिनु र अप्रसन्न हुनु पनि हो (१:३७) । लोभ (विकार) को कारण चेतना पतन भएकाले मित्र-द्रोह, कुल-क्षय गर्छ साथै पापलाई देख्दैन । यस्तो कुरा जान्नेले संकल्पबाट पनि बचन आवश्यक छ (१:३८, ३९) । कुल क्षय गर्नाले अधर्मी कुल बन्ने एवं सनातन कुल धर्म नष्ट हुने (१:४०)मा उल्लेख छ । अधर्मी कुलमा दूषित स्त्रीबाट वर्णशंकरको वृद्धि हुन्छ (१:४१) । कुल घाती वर्णशंकरबाट पितृमा श्रद्धा रहँदैन र पतनतिर जान्छ भन्ने कुरा (१:४२) मा उल्लेख गरिएको छ । यिनै दोषले कुलघाती वा सत्य (शाश्वत) कुलधर्म (देवता कुल) नै नष्ट हुन्छ भन्ने कुरा १:४३ मा लेखिएका छ । कुल धर्मको नष्टबाट मानवको धेरै कालसम्म नरकवास हुन्छ (१:४४) । वैभवको लोभ (विकार)को महापापरूपी स्वजनको वध गर्न उद्यत बन्दछ (१:४५) । कुल-क्षयी र जन्मान्धको प्रतिकार धेरै अहितकर (१:४६) । दैहिक दृष्टिले अन्य अर्थ लाग्दा देवता कुलका मानवले कुल देवतालाई पुज्ने बनी पुज्यबाट पुजारीमा परिणत भए ।

.....कृतशः



पद्मी श्रेष्ठ, रत्नानगर, टाँडी  
फोन नं : ९८४५१४२५२०

## साधना

प्रस्तोता : प्रेमराज बस्नेक,  
गीतानगर

हामी कर्म नगरी बस्न सुक्दैनौं । जतिजति कर्ममा तल्लीन हुन्छौं हामी कर्मको प्रभावमा आउँछौं र हाम्रो अवस्था पनि बदलिन्छ । कर्मको प्रभावले हामीमा कहिले आनन्द, हर्षको अनुभूति हुन्छ भने कहिले हामीमा द्वेष, घृणा आदिको भाव पैदा गरिदिन्छ । के हामी कर्मको प्रभावबाट अलग रहन सक्छौं ? के त्यस्तो कुनै उपाय छ जसले गर्दा कर्मको क्षेत्रमा जतिसुकै तल्लीन हुनु परे तापनि कर्म पश्चात् हाम्रो अवस्था एकरस रहोस् ।

एउटा फकिर जंगलमा तपस्या गरिरहेका थिए । त्यहाँका राजाले उनलाई देखेर उनीसंग धेरै प्रभावित भए र उनलाई महलमा गएर सुख पूर्वक रहन आग्रह गरे । पहिले त फकिरले मनाही गरे तर राजाले धेरै आग्रह गरेपछि फकिर महलमा जान तयार भए । राजाले महलमा उनलाई बस्नको लागि एउटा सुन्दर कोठाको व्यवस्था गरिदिए । करिब ६-७ महिना बितेपछि एकदिन राजालाई यो ख्याल आयो कि सन्न्यासी त जंगललाई याद नै गर्दैनन्, शायद महलको भोगमा उनी रमाए र जंगललाई बिर्सि । यस्तो सोचेर राजाले सन्न्यासीसंग कुरा गरे र प्रश्न सोधे- “महाराज ! सन्न्यासी र राजामा के फरक छ ?” सन्न्यासीले आफ्नो कमण्डलु राजालाई थमाए र भने, “मेरो पछि-पछि आउनुभयो भने प्रश्नको उत्तर मिल्ने छ ।” राजा पछि-पछि लागे र केही परसम्म गएपछि राजाले सोधे- “मेरो प्रश्नको उत्तर त दिनुभएन, नि खै ?” सन्न्यासीले भने- “केही पर अरू हिंड ।” यस्तो भन्दा- भन्दै उनले राजालाई शहरभन्दा निकै पर लिएर गए । तैपनि राजालाई प्रश्नको उत्तर मिलेन । अब उनको धैर्यताको बाँध फुट्न गयो । कमण्डलु सन्न्यासीलाई फिर्ता गर्दै राजाले भने- “अब म फिर्ता गर्छु ।” सन्न्यासीले भने- “राजन् राजा र सन्न्यासीमा यही अन्तर हुन्छ । सन्न्यासीलाई न महलमा मोह हुन्छ, न कुटियाबाट घृणा आउँछ । हामी जंगलमा रहौं या महलमा सबैलाई साधनाको अनुकूल बनाउँछौं । जंगलमा पनि साधना साथमै थियो तर पनि जंगललाई एक धकले छोडें र महलमा पनि साधना साथमा रह्यो र महललाई पनि तुरन्तै छोडें । राजालाई आफ्नो प्रश्नको उत्तर मिल्यो र फकिर हरा-भरा जंगलमा विलीन भए ।

श्रोत : कथा सचिवा

सबैप्रति शुभ चिन्तन शुभ कामना राख्नु नै परोपकार हो ।

शिवबाबा





## जीवन मूल्य

मनुष्य सदा सुखमय जीवनको सपना देख्दछ । परन्तु बितेको समयको अपमान जनक तितो कुराले सुख चैनलाई छिनिदिन्छ । भूतकालको कष्टदायी कुराहरूले काँडा बनेर दिललाई घोरिहन्छन् । निन्दा वा नोकसान गर्नेहरूप्रति मन बदलाको भावनाले भरिन्छ । पहिले घटेका घटनाहरूको चिन्तनले मनलाई कष्ट तथा यातना दिइरहन्छ । तर बितेको कुरालाई बार बार सोच्नु भनेको सर्प गएपछि त्यसको निशानलाई पिटनुजस्तै हो । यो उचित समाधान चाहिँ होइन । मनलाई पीडा दिने कुराहरूबाट छुटकारा पाउने एउटामात्र उपाय छ, त्यो हो क्षमा । क्षमा अर्थात् निन्दा गर्ने वा कटु वचनलाई सहजै भूलिदिनु । दुःख दिनेलाई पनि आशीर्वाद दिनु र दुर्व्यवहार गर्ने प्रति शुभ सोच्नु, अपकारीलाई उपकार गर्नु अनि बदलाको भावनालाई क्षमा नै हो । त्यो कमजोरी होइन परन्तु बहादुरी एवं महान्ताको लक्षण हो । भनिन्छ पनि- क्षमा वीरस्य भूषणम् अर्थात् यो महावीरहरूको आभूषण हो । यो मानवलाई देवत्वसम्म पुन्याउने सिद्धी हो । क्षमा देवताहरूको महिमा वा गरिमामा चार चाँद लगाउने देवलोकको अलौकिक दिव्य सौन्दर्य हो । गल्तीको बदला लिनु त दुर्बलता हो, तर अपकारलाई भुलेर स्वयंलाई बदल्नु एउटा बल हो । जीवन नाटकमा उत्कृष्ट भूमिका निर्वाह गर्ने नायकलाई सफलता तब मिल्दछ जब कसैको अपराधलाई सहजै भुलेर, विशाल दिलले माफ गरिन्छ । क्रूसमा चढाएपछि पनि येशुलाई ईश्वरसँग प्रार्थना गर्दै भने- हे प्रभु यिनीहरूलाई माफ गरिदिनु किनकि यिनीहरू अन्जान छन् । क्षमा गरेर वास्तवमा उनी महान् बने । क्षमाको सट्टा शत्रुताको भाव राख्नाले लाभ हुँदैन, हानी हुन्छ । उदारताद्वारा अपराधीलाई क्षमा गरिदेऔं । बितेको कुरालाई भुलियोस् । यसो गर्दा शत्रु पनि मित्र बन्छन् । हृदयले शीतलताको अनुभव गर्छ । अतः दिलदेखि नै क्षमा गर्दै गयीं भने अपमानको पीडाबाट मुक्त भइन्छ ।



यस संदर्भमा एउटा बोधप्रद प्रसङ्ग छ- मोहम्मद साहब नमाज पढ्न मस्जिद जाँदा एउटी वृद्धाको घर भएर जानुपर्छो । जब जब मोहम्मद त्यहाँबाट भएर जान्थे ती वृद्धाले उनलाई फोहोर मैलो फ्याँकिदिन्थिन् । मोहम्मद केही नबोली कपडाले फोहोरलाई फारेर अघि बढ्थे । एक दिन सधैं भैं त्यहाँबाट गइरहेका थिए तर फोहोर फरेन । उनलाई आश्चर्य लाग्यो, तैपनि उनी अघि बढे । अर्को दिन फेरि यस्तै भयो, फोहोर फ्याँकिएन, मोहम्मद जीलाई लाग्यो केही बुझेर जाओ, केही भयो पो कि वृद्धालाई । उनले वृद्धाको ढोका ढक्ढकाए । वृद्धाले ढोका खोलिन् तब थाहा भयो कि उनी त बिरामी भएकी रहिछिन् । उनी बिरामी भएको थाहा भएपछि मोहम्मदले वैद्यलाई बोलाएर उपचारको व्यवस्था मिलाइदिए । वैद्यको रेखदेख र सेवाबाट वृद्धा छिट्टै निको भइन् । जब उनी ओछ्यानबाट उठेर बस्न थालिन् तब मोहम्मदजी आएर भने, औषधि लिइरहन् । आवश्यक भए मलाई बोलाउनु । वृद्धा रुन थालिन् । मोहम्मदजीले रुनुको कारण सोधे, उनले भनिन्- मेरो दुर्व्यवहारका लागि मलाई क्षमा दिनुहोला, हजुरले मेरो स्वास्थ्यको साथ साथै मलाई सुधारिदिनुभयो, तब मोहम्मदजी हाँसे बोलि, केही छैन, अब सबैकुरा भुलिदिनुहोस् ।

वास्तवमा बदला लिनुको सट्टा यदि क्षमा गरियो भने खुँखार दुष्ट पनि बदलिन्छ । किनकि शत्रुलाई पनि परास्त गर्ने एकै ब्रह्माशत्रु हो- त्यो हो क्षमा । आज दुनियाँमा क्षमा गर्नु कायरता सम्झिन्छ । परन्तु यो कुरा सत्य होइन । क्षमा गर्नु उदारताको निसानी हो भने बदला लिनु निर्बलताको सूचक हो । मनमा जुन उच्च विचार हुन्छ, जसको बुद्धि दिव्य हुन्छ, जसले मानवताको मर्म वा दयाको धर्मलाई जान्दछ, उसले अपकारीको अपकारलाई नदेखी त्यसलाई विवश सम्झन्छ । जसरी सानो बच्चाले नोकसान गर्दा उसलाई दण्ड दिनुको सट्टा क्षमा गरिन्छ, यस्तै नै क्षमाशीलले पनि अपराधीलाई निर्बल वा विकारको वशीभूत मानेर क्षमा गरेर भुल्दछ ।

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शक्तिवन, आबूरोड

## २५ श्रावणको मुरली सुन्दा

सारः

सुनुवाई भएको छ ऐले तिम्रो बच्चे आखिर आए ती दिन नजिक तिम्री बन सच्चे पुरुषोत्तम संगम युगमा, उत्तम बनेका छौ धेरै उत्तम बन्नुपर्छ, अरू सम्भेका छौ ।

प्रश्नः

जित हार भ्रष्ट कर्म, कुन चाहिँ होला दुःखी पनि गराउँछ के गरेर होला ?

उत्तरः

मानिसहरू खेल्छन् धेरै जुवा अनि तास भ्रष्ट कर्म यसलाई भन्छन्, हार्दा दुःख त्रास जित्दा धेरै खुशी हुन्छ, राम्रो कर्म हैन जित हार यसमा कुनै, महत्त्व नै छैन । बाबा भन्नुहुन्छ बच्चा, दैवी कर्म गर आत्मा सम्झी ईश्वरको पर्ने गर भर कुनै कर्म गर्नु छैन, समय खेर जान्छ बेहदको विजय खोज, पुरुषार्थ गर्न ।

धाराणाः

अविनाशी एक एक ज्ञान रत्नहरू पदमौ भन्दा बढी हुन्छन् के भनौ र अरू यसबाट आफ्नो फोली तिम्ले भर्नुपर्छ गर फेरि प्रचार प्रसार, बुद्धि सपार्नु छ । चल्नुपर्छ श्री श्रीको श्रेष्ठ मतमा पूरा बनाउनु छ आत्मालाई सतोप्रधान पूरा बन देही अभिमानी जति सक्छौ राम्रो गर्नुपर्छ पुरुषार्थ पूरा हुन्छ, हाम्रो ।

तरदानः

उच्चभन्दा उच्च हाम्रो शिवबाबालाई कर्म गर प्रत्यक्ष नै श्रेष्ठ हुने भाई ।

रत्नोगनः

रुहानियतको अर्थ अब पवित्रता बुझ वचनमा फलक र मुस्कुराएको होस् मुख ।

बद्धीनाथ कोइराला, गैडाकोट-४

## पारदर्शी .....

मानिस-मानिसका साथ पारदर्शी र सहृदयी तब बन्न सक्दछ जब उसको हृदयमा समग्र मानव जातिप्रति विभेद रहित निस्सर्त र निस्स्वार्थ प्रेम हुन्छ । एक अर्कालाई शाश्वत आत्मिक दृष्टिबाट हेर्न सक्ने विवेक र ज्ञानको जागृति हुन्छ तथा एकै पिता परमात्माका सन्तान हौं भन्ने ज्ञानको बोध हुन्छ । कुनै पनि संकुचित दायरा- धर्म, जाति, रंग, लिंग वा धनी गरिब, उच्च-निच वर्गको भेदभाव हुँदैन । सबैलाई स्नेह र सम्मानको भावबाट हेर्ने र सबैप्रति दया, करुणा र भलाइको भावना हुन्छ । शुद्ध आध्यात्मिक शक्तिको प्रकम्पनबाट अरूमासमेत सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्दछ । अब प्रत्येक व्यक्तिले स्वयंलाई आध्यात्मिक विज्ञानका प्रत्येक मूल्य, मान्यता, गुण र दिव्यतालाई स्वयंको जीवनमा धारण गरी एक ज्वलन्त उद्धार मूर्ति बन्नु जरुरी छ । तबमात्रै पारदर्शी विज्ञानको प्रभाव समस्त जगत्मा प्रभावकारी भएर नव युगको उदय हुनेछ ।

निर्भयता र नम्रता नै ज्ञानी र योगी आत्माको स्वरूप हो ।

शिवबाबा



## प्रेम.....

भगवान्सम्म पुनका लागि प्रेम भाव हुनु जरुरी हुन्छ । व्याख्याकारहरूका आ-आफ्नो व्याख्या हुन्छन् । यसैले उनीहरूले यसलाई अर्को अर्थमा यसरी परिभाषित गरिदिए— भगवान् पनि भावनाको भोको हुनुहुन्छ ।

सायद उनीहरू यो जान्दैनन्— परम सत्ता परमात्मा त प्रकृतिको अधिष्ठाता सदा जागेको ज्योति हुनुहुन्छ । उहाँलाई न कोही प्रिय न कोही अप्रिय नै हुन्छ । जसले उहाँलाई प्यारले याद गर्छ उसलाई परमात्माको अति प्रिय भन्न सकिन्छ । परमात्माको कुनै इच्छा नै हुँदैन । यो यस्तो चेतना हो जसले निरन्तर आफ्नै हिसाबमा आफ्नो आध्यात्मिक ऊर्जाको निस्तारण गरिरहन्छ । यो उक्ति ती उच्च कोटीका आत्माहरूका लागि त ठीक हुन सक्छ जो यस कालचक्रमा सतो-रजो-तमो अवस्थाहरूबाट पार हुन्छन् । परमात्मासँग बुद्धिको तारतम्य स्थापित गर्नका लागि आधारभूत तथ्य स्नेह प्यारको भाव नै हो । यसैले यो भनिदिएका छन्— भगवान् पनि भावनाको भोको हुनुहुन्छ ।

मेरो भाव यो होइन— आज विश्वमा स्नेह भाव नै छैन । यति चाहिँ अवश्य हो— प्रेम विश्वमा सधैं थियो र सधैं रहनेछ । यो विश्व कहिल्यै पनि प्रेमको भावबाट रिक्त हुन सक्दैन । आज यो भाव आफ्नो विकृत रूपमा छ । हरेक चीज दिएपछि फर्किएर आफ्नो स्रोतमा आउँछ । तर त्यो दिने प्रक्रिया स्वतः स्वाभाविक भइरहेको छैन ।

प्रेम कुनै यस्तो वस्तु होइन जुन यत्तिकै उठाएर दिन सकियोस् । यसको मूल्य तोक्न सकिँदैन । यो त यस्तो जीवन्त ऊर्जा हो जसले अरूलाई जीवन प्रदान गर्दछ । वास्तवमा प्रेम अन्तस्करणमा रहने आत्माको पवित्रतम ऊर्जा हो जुन बगिरहन्छ । यसलाई हामी आत्माको मूल भूत गुण भन्छौं । प्रेम भाव मनको एउटा विशेष प्रकारको ऊर्जा हो । प्रेम एउटा आवाज हो जो शान्तिको अन्तःस्तरबाट निस्कन्छ । प्रेम वायुसमान हुन्छ । हामी यसलाई देख्न सक्दैनौं । प्रेम सृष्टिको अस्तित्वको प्रतीक हो । प्रेम केन्द्र सक्रीय भएपछि नै ज्ञानको प्रादुर्भाव हुन्छ ।

यो मनको एउटा अवस्था हो । यो हर आत्माको आफ्नो आत्मिक अवस्थामा निर्भर गर्दछ । यसको मार्गमा कुन गतिले कार्य गरिरहेको छ, यो कसैले जान्न सक्दैन । भाव जगत्को विज्ञानलाई आजसम्म कसैले पनि पूर्णतः बुझ्न सकेन । विषयको सन्दर्भमा एक मार्मिक कुरा यो छ कि एकतर्फ त आध्यात्मिक मूल्यको अनिकाल र अर्कोतर्फ यो गति र अन्तर्गति । समस्त विश्वको यस्तै विवशताको स्थिति छ । यो यस्तै स्थिति निर्मित भएको छ— एक त करेला र अर्को नीम चढेको ।

प्रेम यस्तो चीज हो जुन स्रोतबाट प्रवाहित भएको हुन्छ त्यो पनि आल्हादित हुन्छ र जोप्रति प्रवाहित भएको हुन्छ ऊ पनि आप्लावित हुन्छ । प्रेम यस्तो ऊर्जा हो जसको अभिव्यक्ति मौनमा नै हुनजान्छ । यो प्रत्यक्ष देखिँदैन तर अप्रत्यक्ष रूपमा आफ्नो प्रकम्पनबाटै कार्यको सम्पादनमा महति भूमिका निर्वाह गर्दछ । प्रेम यस्तो चीज हो जुन चीजको उपस्थितिमा सबै कुरा सहज हुन्छ । यो जीवनका लागि अनिवार्य तत्त्व हो । यस ऊर्जाको मूल स्वभाव सृजनशीलता हो । त्यस ऊर्जाको उपस्थितिले नै सम्पन्नताको अनुभवले ओत प्रोत भइन्छ । स्नेह ऊर्जाको स्पन्दनले अलौकिक प्रशन्नताको महसुस गराउँछ । यस स्पन्दनको प्रभावमा विचार पनि रोकिन जान्छन् ।

स्नेह-प्यार यस्ता गुण हुन् जसले विचार जगत्भन्दा पनि परको भाव जगत्को केन्द्रमा विराजमान हुन पुगिन्छ । भाव केन्द्र विचार केन्द्रभन्दा सूक्ष्म हुन्छ । विचारसँग भावको सामञ्जस्य हुने हो भने प्रभाव तीव्रतम हुन्छ । यो गुण हर प्राणीको भाव जगत्मा विराजमान छ । जसरी आत्मा अविनाशी तथा परिवर्तनशील छ त्यस्तै प्रेम पनि अविनाशी एवं परिवर्तनशील छ । चक्रानुसार सतो-रजो-तमो अवस्था हुँदै जान्छ ।

प्रेम अन्तर्जगत्मा विराजित एक भाव हो जसले आफ्नो अनेकौं अभिव्यक्तिद्वारा आफ्ना कुरा व्यक्त गरेर जान्छ । उसको भनाइ भाव जगत्को स्तरमा हुन्छ । यसले गुणलाई संकेत गर्दछ । गुणप्रति सचेत रहन्छ । यसले गुणलाई प्रशंसा गर्छ । तिमीमा यो विशेष गुण छ । तिम्रो यो प्रधान गुण धेरै राम्रो छ । यसो भनिन्छ— फलानो मानिसको उच्चता अचम्मको छ, यसलाई मैले पनि अपनाउनु पर्ने छ । यस्तो गुणग्राहकताले जीवनलाई नयाँ प्रेरणाद्वारा भरिदिन्छ ।

आत्माको अन्तःपुरबाट प्रस्फुटित संवेदनशीलताको दोस्रो नाम प्रेम, स्नेह र प्यार हो । यो संवेदनशीलताले आफ्ना साथमा दया, करुणा, क्षमा र समानुभूति, सहयोग र सम्मानलाई लिएर आउँछ । समानुभूतिबाट सहानुभूतिको जन्म हुन्छ । सहानुभूतिबाट सहयोगको भाव उत्पन्न हुन्छ । किनकि प्रेममा ऊर्जाको प्रवाह नै भइरहन्छ, ठहरिँदैन । सहयोगको भावले उदारतालाई लिएर आउँछ । सहयोग र उदारता दुवै गुण एकसाथ प्रकट हुन्छन् भने प्रेमको प्रत्यक्ष रूप दृष्टिगोचर हुन्छ । यो त्यो भाव पनि हो जसले अन्तर्जगत्मा सम्मानको भाव (विचार) उत्पन्न गरिदिन्छ । आत्मा र उसको गुणवत्ता, श्रेष्ठता र उपयोगिताप्रति स्वीकार वा श्रद्धा भावलाई नै सम्मान भनिन्छ । बाँकी अर्को अंकमा व्रतशः .....

## गजल

शक्तिशाली समूहका हाँकहरूमा रमू  
थरिथरि जगत्का यी मागहरूमा रमू ।

जता मेला लाग्यो उतै बज्यो बाँसुरी धून  
जता बास्ना उतै फूलका बागहरूमा रमू ।

प्रकृतिको सौगात नै यो फेरि कहाँ पाऊँ  
सारा तृष्णा तरंगका रागहरूमा रमू ।

मनकै डुङ्गा चढी मनकै अधीन परी  
चाहन्छ मन मनकै क्षुद्र भागहरूमा रमू ।

मनको अन्तर्महिमा मनको अपार सीमा  
सौन्दर्य त्यो बिर्सी किन धाकहरूमा रमू ॥

कपिल अज्ञात, भरतपुर

## दशैमा हाम्रो पुकार

दशै भन्छन् दशा हाम्रो, साह्रै मन रुन्छ  
यो धर्तीमा बाँच्ने आश चक्नाचुर हुन्छ ।  
प्रकृतिका शृंगार पनि हत्या गरी खान्छन्  
दया धर्म लत्याएर ठूलो मान्छे ठान्छन् ॥

बोलू भने वाक्य छैन अमूक पशुहरू  
ज्यूने आश कतै छैन बली चढ्छौं बर ।  
म्याँ-म्या गदै रुन्छे होली आमा मेरी कति  
पशुमाथि अत्याचार बढ्दै छ है अति ॥

दाम्लो छिनाई भागदा कठै चक्रब्यूहमा पार्छन्  
हाम्रो वंश रित्याएर पापी पेट भर्छन् ।  
आँखाबाट आँशु वर्षा थामिएको छैन  
पटमूर्ख मनुष्यले कैहिल्यै बुझ्ने हैन ॥

चेतनशील प्राणी भन्छन् अहंकारले छोपी  
दानव बनी हत्या गर्छन् घाँटी रेटी रेटी ।  
न्याय दिने भगवान् पनि कुन संसारमा होला ?  
पशु बध यो धर्तीमा कहिले अन्त्य होला ? ॥

आत्मा बस्ने मन्दिरलाई मसानघाट पार्छन्  
मानव भई जन्मिएर मानवता नै हाँछन् ।  
मनै पर्छ एकदिन पक्कै हाँसी हाँसी मछौं  
यस्तो कर्म गरी मान्छे कसोगरी तछौं ॥

यही कर्मको भारी बोकी पक्कै जानुपर्ला  
धर्मराजको झ्यालखानामा कसले मदत गर्ला ।  
पापको घर भत्कने छ साँच्चै एकदिन  
टाढा छैन मान्छे तिम्रो दुर्गतिको दिन ॥

पशु रूपमा जन्मनु नै हाम्रो गल्ती भो कि ?  
यो सृष्टिको विधानमा यस्तै लेख्या छ कि ?  
माफी दिन्छौं हिँसा सबै त्यागी देऊ पहिले  
निस्स्वार्थको भावनाले नाता जोडौं अहिले ॥





**भरतपुर** : रक्षाबन्धनपश्चात् समूह चित्रमा एस.पी. सहदेव ब. थापा, नारायणी नमूना उच्च मा.वि.का अध्यक्ष टेक ब. थापा, प्र.अ.पूर्ण प्रसाद दवाडी, ब्र.कु. गंगा, प्रतिमा, ब्र.कु. मणि तथा अन्य ।



**सिमरा. बारा** : रक्षा बन्धनपश्चात् समूह चित्रमा मध्य क्षेत्र सशस्त्र बल पथलैयाका बाहिनी पति रामशरण पौडेल, सहायक चिरञ्जीवी कुवैर, ब्रह्माकुमारी मधु तथा अन्य ।



**कालिम्पोड** : रक्षाबन्धन पश्चात् समूह चित्रमा कमान्डिड अफिसर सुरेश गुप्ता, कर्नेल अजय घोवर, ब्रह्माकुमारी अल्का, ब्रह्माकुमार देउराज तथा अन्य ।



**नारायणगढ** : रक्षाबन्धन बाँधनुपूर्व शुभकामना लेनदेनको क्रममा एस.पी. शम्भू उप्रेती ब्रह्माकुमारी अञ्जु, ब्रह्माकुमार राजु तथा अन्य ।



**कसरा** : चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा रक्षाबन्धन पश्चात् ग्रुप फोटोमा श्री जंग गणका गणपति संजय देउजा, ब्र.कु. सुवर्ण, ब्र.कु. पदमा तथा अन्य ।



**दाजीलिङ** : रक्षाबन्धन पश्चात् समूह चित्रमा जिल्ला सुधारगृहका सुपरिटेन्डेन्ट टी.आर. भुटिया, ब्र.कु.वविता, ब्र.कु. रोहित तथा अन्य ।



**भरतपुर** : तालिमकेन्द्रमा प्रहरी निरीक्षक रामनाथ घिमिरेलाई रक्षाबन्धन बाँधनुहुँदै ब्रह्माकुमारी मीना साथमा अन्य ।



**हर्कपुर. नवलपरासी** : सशस्त्र प्रहरी बल पितौजी घाटका डी.एस.पी. स.पु.ना.-३ गौतम योजनलाई रक्षाबन्धन बाँधनुहुँदै ब्रह्माकुमारी उमा ।



**देवघाट (NRN)** : वृद्धाश्रममा रक्षाबन्धनपश्चात् ग्रुप फोटोमा ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, ब्र.कु.अर्जुन, समाजसेवी शरदविक्रम थापा एवं ओम प्र. गौचन तथा अन्य ।



**देवघाट. रोटरी करुणालय** : वृद्धाश्रममा रक्षाबन्धन बाँध्नु साथै केही आवश्यक सामान वितरण गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी अम्बिका, समाजसेवी शरदविक्रम थापा तथा अन्य ।



**मानवसेवा आश्रम, भरतपुर** : मानव सेवा आश्रममा सेवा प्राप्त गरिरहनुभएका दिदी-बहिनी, दाजु भाइहरूलाई रक्षाबन्धन बाँध्नुहुँदै ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, समाजसेवी गौरीदेवी प्रधान, ब्र.कु. अर्जुन तथा अन्य ।



**टाँडी** : रक्षाबन्धनपश्चात् समूह चित्रमा ब्रह्माकुमारी शर्मिला, सपोर्ट एन्ड केयर सेन्टरका आर्थिक अधिकारी प्रकाश शाह, सहकर्मी राजु पौडेल, ब्रह्माकुमार मणि तथा अन्य ।



**नारायणगढ** : सडक बालबालिका पुनर्स्थापना केन्द्र- 'हाम्रो घर'मा रक्षाबन्धनपश्चात् ग्रुप फोटोमा ब्र.कु. पुष्पिका, ब्र.कु. मणि, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य ।

सिनर्जी युफ.युम. भरतपुर तथा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढको संयुक्त प्रस्तुतिमा 'मूल्य जागृति' मंगलबार बिहान ५:१५ बजे सिनर्जी युफ.युम. ९९.६द्वारा प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

—ज्ञानज्योति परिवार



प्रापक :

✽ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✽ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✽ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ शान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन। फोन: ०९६-५२०५४७, E-mail: gyanjyoti.monthly@gmail.com, Website: www.bkchitwan.org, www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ